

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Escuela Profesional de Psicología**



*Una Institución Adventista*

**Bienestar psicológico y resiliencia en adolescentes de una  
Institución Pública de Bajo Pukiri, 2021**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicóloga

Por:

Rosmery Ahuanlla Huaccha  
Madeleyne Briyhit Coaquira Jallo

Asesor:

Dra. Rosa Maria Alfaro Vasquez

Juliaca, Agosto de 2021

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Dra. Rosa María Alfaro Vázquez, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

### DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DE BAJO PUKIRI, 2021”** constituye la memoria que presenta las bachilleres **Rosmery Ahuanlla Huaccha y Madeleyne Briyhit Coaquira Jallo** para obtener el título de profesional de Psicólogo, cuya tesis ha sido realizado en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Juliaca a los 20 días del mes de Agosto del año 2021.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Rosa Alfaro V.', with a large, stylized flourish extending from the end.

---

Dra. Rosa María Alfaro Vázquez



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Puno, Juliaca, Villa Chullunquiani, a veinte día(s) del mes de Agosto del año 2021 siendo las 8:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del Señor Presidente del jurado: Mg. Santos Armandina Farceque Huancas, el secretario: Mg. Nahil Zoila Pumalla Alviz y los demás miembros: Mg. Alcides Quispe Mamani

y el(la) asesor(a) Dra. Rosa María Alfaro Vásquez con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulada: Bienestar psicológico y resiliencia en adolescentes de una Institución Pública de Bajo Pukiri, 2021

de el(los)/la(las) bachiller/es: a) Madeleyne Briyhit Coaquira Jallo b) Rosmery Ahuanlla Huaccha conducente a la obtención del título profesional de Psicóloga (Nombre del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (los)/a(la)(las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por el(los)/la(las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado. Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Candidato (a): Madeleyne Briyhit Coaquira Jallo

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>16</u>	<u>B</u>	<u>Bueno</u>	<u>Muy Bueno</u>

Candidato (b): Rosmery Ahuanlla Huaccha

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>16</u>	<u>B</u>	<u>Bueno</u>	<u>Muy Bueno</u>

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al(los)/a(la)(las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

\_\_\_\_\_  
Presidente

\_\_\_\_\_  
Secretario

\_\_\_\_\_  
Asesor

\_\_\_\_\_  
Miembro


\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Candidato/a (a)

\_\_\_\_\_  
Candidato/a (b)

## EVIDENCIA DE SUMISIÓN



**Keila Ester Miranda Limachi** <revistasalud@upeu.edu.pe>16:52 (hace 12 minutos) ☆ ↶ ⋮

para mí ▼

Madeleyne Briyhit Coaquira Jallo:

Gracias por enviar el manuscrito, "Bienestar psicológico y resiliencia en adolescentes de una Institución Pública de Bajo Pukiri, 2021" a Revista Científica de Ciencias de la Salud. Con nuestro sistema de gestión de revistas en línea, podrá iniciar sesión en el sitio web de la revista y hacer un seguimiento de su progreso a través del proceso editorial:

URL del manuscrito: [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/authorDashboard/submission/1503](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/authorDashboard/submission/1503)

Nombre de usuario/a: madeleyne-coaquira

En caso de dudas, contacte conmigo. Gracias por elegir esta revista para publicar su trabajo.

Keila Ester Miranda Limachi

---

Revista Científica de Ciencias de la Salud  
[https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud)

**Revista:** Científica Ciencias de la salud

**Fecha de sumisión:** 20 de Agosto de 2021.

**Link:** [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/about/submissions](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/about/submissions)

**ISSN:** 2411-0094

# Bienestar psicológico y resiliencia en adolescentes de una Institución Pública de Bajo Pukiri, 2021

Rosmery Ahuanlla Huaccha<sup>1</sup>, Madeleyne Briyhit Coaquira Jallo<sup>2</sup>, Dra. Rosa María Alfaro Vasquez<sup>3</sup>

*<sup>a</sup>EP. Psicología, Facultad ciencias de la salud, Universidad Peruana Unión*

---

## Resumen

El objetivo del presente estudio fue determinar si existe relación significativa entre bienestar psicológico y resiliencia en adolescentes. La metodología corresponde a un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional, de diseño no experimental, de corte transversal, la muestra consta de 110 participantes 52 de género masculino y 58 de género femenino, entre las edades de 13 a 18 años de edad, y los instrumentos utilizados fueron la escala bienestar psicológico de Ryff (1995) y la escala de resiliencia de Wagnild, y Young (1993); los resultados principales indican que existe correlación baja, directa y significativa entre ambas variables ( $\rho=.396$ ,  $p<.05$ ). Se concluye que a mayor bienestar psicológico mayor capacidad de resiliencia en los adolescentes.

*Palabras clave:* Bienestar psicológico, resiliencia y adolescentes.

---

## Abstrac

The objective of the present study was to determine if there is a significant relationship between psychological well-being and resilience in adolescents. The methodology corresponding to a quantitative approach, correlational descriptive type, non-experimental design, cross-sectional, the sample consists of 110 participants 52 male and 58 female, between the ages of 13 to 18 years of age, and the instruments used were the psychological well-being scale of Ryff (1995) and the scale of resilience of Wagnild, and Young (1993); the main results indicate that there is a low, direct and significant correlation between both variables ( $\rho = .396$ ,  $p = <.05$ ). It is concluded that the greater the psychological well-being, the greater the resilience capacity in adolescents.

**Keywords:** Psychological well-being, resilience and adolescents.

---

<sup>1</sup>Autor de correspondencia: Rosmery Ahuanlla Huaccha  
Km.7 Salida a Arequipa, Chullunquiani, Juliaca  
Tel.: +902 725 889

E-mail: [rosmery.ahuanlla@upeu.edu.pe](mailto:rosmery.ahuanlla@upeu.edu.pe)

<sup>2</sup>Autor de correspondencia: Madeleyne Briyhit Coaquira Jallo  
Km. 7 Salida a Arequipa, Chullunquiani, Juliaca  
Tel. +:984730423

E-mail: [madeleyne.coaquira@upeu.edu.pe](mailto:madeleyne.coaquira@upeu.edu.pe)

<sup>3</sup>Autor de correspondencia: Dra. Rosa María Alfaro Vásquez  
Km.7 Salida a Arequipa, Chullunquiani, Juliaca  
Tel.: + 950 302 620

E-mail: [rav@upeu.edu.pe](mailto:rav@upeu.edu.pe)

## 1. Introducción

El informe de ranking de felicidad según, World Happiness Report [WER], (2021) clasifica a 149 países donde a nivel mundial, los diez primeros países son Finlandia, Dinamarca, Suiza, Islandia, Países Bajos, Noruega, Suecia, Luxemburgo, Nueva Zelanda y Austria. Mientras que en Sudamérica se encuentra Uruguay en el puesto (31), Brasil (35), Chile (43), Colombia (52), Argentina (57) y Perú en el puesto 63 con un puntaje de (5.840), la aparición del covid19 afecto a nuestro país a diferencia del 2019 disminuyó, ya que se ubicaba en el puesto 65.

Posteriormente, se ha identificado que el problema de salud mental que mayor carga de enfermedad genera es la depresión, lo que ocasiona el suicidio. Habiendo revisado noticias de “Cable News Network” CNN Noticias (2019, Septiembre) refirió que a nivel mundial cada 40 segundos una persona se suicida en el mundo, en consecuencia, cada año se pierden 800,000 vidas. En Perú se registró 5 suicidios por cada 100.000 habitantes esto significa que cada año mueren 1,000 personas y dos o tres personas por día. Por otro lado, tras la aparición del nuevo covid19 en Toronto, Canadá, se encontraron altos niveles de prevalencia psicológica y se observó que el 28.9% y 31.2% llegan a presentar depresión; de la misma manera, Otros factores añadieron que a mayor tiempo de cuarentena, existía miedo a contagiarse, frustración, estar aburrido, falsa información y pérdidas económicas en consecuencia se demuestra que los efectos emocionales negativos incluidos el estrés postraumático, la confusión y la ira aumentaban. (Marquina & Jaramillo-Valverde, 2020). De modo idéntico, se ha descubierto que el Perú se halla en circunstancias desfavorables con respecto a las emociones; se determinó que al iniciar la pandemia, 1 de cada 3 ciudadanos mostraban emociones negativas como el mal humor, temor, soledad, síntomas de ansiedad y tristeza. Por otro lado, nuevas investigaciones muestran que el 52% de los peruanos son afectados por problemas emocionales como la depresión, el estrés entre otros (Universidad Privada del Norte [UPN], 2020). En consecuencia, se puede señalar que los adolescentes también se vieron afectados, de acuerdo con, United Nations International Children's Emergency Fund [UNICEF] (2021), en efecto descubrió que, de cada 10 adolescentes, 3 presentan problemas emocionales, esto sucedió en el curso de la pandemia; pero, cuando sus cuidadores presentan depresión, esta estadística aumenta, es decir, 7 de cada 10 tienen rasgos emocionales negativos. En tal sentido, hay aspectos que influyen en que la alteración de la salud mental, entre ellos cabe mencionar, el encierro prolongado, la pérdida de socialización y el hecho de observar violencia en sus hogares, padres estresados, deprimidos, problemas económicos y problemas de salud debido a la situación. Sin duda, posteriormente la salud mental tendrá serias consecuencias, es por ello que, Rpp Noticias, (2020, Julio 07) dio a conocer que está actual pandemia del nuevo Coronavirus va dar origen a determinados trastornos en el área mental, los expertos en el área declararon que luego del confinamiento, hay gran probabilidad de que la gente presente consecuencias mentales como el estrés, la ansiedad, y síntomas depresivos. Por tanto, es realmente preocupante observar también desde este punto de vista.

Frente a esta situación, el estudio del bienestar psicológico y la resiliencia que debe desarrollar el adolescente es innegable para que pueda afrontar y protegerse del efecto psicológico y social de factores de riesgo que requieren el manejo de las emociones en el contexto de la pandemia por coronavirus, así como mantener la estabilidad emocional ante la presencia de depresión, ansiedad, temor, soledad entre otros.



Canchari (2020) desarrolló una investigación titulada: Afrontamiento y Bienestar Psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Lima, se utilizó un diseño no experimental, de corte transversal y alcance descriptivo correlacional, la muestra estuvo conformada por 240 estudiantes, los instrumentos utilizados fueron: la escala de afrontamiento frente al estrés y bienestar psicológico de Ryff, se halló que existía relación positiva entre el afrontamiento en relación con los demás y dirigido a resolver los problemas con todos los factores de bienestar psicológico ( $p < .05$ ), y una relación negativa entre el afrontamiento no productivo y el factor de bienestar psicológico: proyecto de vida ( $p < .05$ ), se concluye que existe relación entre el afrontamiento al estrés y algunos factores de bienestar psicológico.

Por otro lado, Estrada y Mamani (2020) llevaron a cabo una investigación titulada “Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica”, en Madre de Dios, el objetivo fue determinar la relación que existe entre bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado, 2019 el enfoque de investigación fue cuantitativo, diseño no experimental y tipo correlacional, la muestra fue conformada por 134 estudiantes, los instrumentos usados fueron la escala de bienestar psicológico de Sánchez Cánovas y la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young, los resultados determinaron que el bienestar psicológico se relaciona directa y significativamente por lo que se concluye que mientras los estudiantes posean un adecuado bienestar psicológico, su capacidad de resiliencia será mayor y viceversa.

Así también, Fernández (2018) en una investigación titulada: “Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria víctimas de violencia de una institución educativa pública emblemática del distrito de Huaral, 2018”, donde se realizó un estudio de diseño descriptivo correlacional, diseño no experimental de corte transversal; la muestra estuvo constituido por 276 estudiantes entre 4º y 5º año de secundaria, se utilizaron la escala de bienestar psicológico de Ryff y Keyes y la escala de resiliencia de Wagnild y Young, en los resultados se encontró que si existe una correlación significativa  $s = 0,000$  con un coeficiente de correlación directa positiva  $r = ,275$  entre el bienestar psicológico y resiliencia, en conclusión, el nivel medio de bienestar psicológico es el que predomina en los estudiantes, evidenciando también una correlación directa positiva, por ende, a mayor bienestar psicológico, una mayor resiliencia se presentará en alumnos hombres y mujeres de cuarto y quinto de secundaria.

Igualmente, Gonzales (2017) realizó un estudio denominado: “Resiliencia y Bienestar Psicológico en madres de hijos con trastorno del espectro autista de un centro de Educación Básica Especial de Lima Sur”, tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la resiliencia y el bienestar psicológico en madres de hijos con trastorno del espectro autista de un centro de educación básica especial de Lima Sur; el tipo de investigación fue descriptivo, comparativo y correlacional, con un diseño no experimental, con una población total de 130 madres de familia, los principales resultados indicaron que existe una correlación altamente significativa, de tipo directa y de un nivel moderado ( $\rho = ,485$ ;  $p < 0.05$ ).

De manera similar, Morales y González (2014) en su estudio titulado: Resiliencia-Autoestima-Bienestar psicológico y Capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos vulnerables, donde el tipo de estudio fue cuantitativo, correlacional con diseño no experimental transaccional, con un total de 175 estudiantes de cuarto año medio de liceos prioritarios, con un alto índice de vulnerabilidad, perteneciente a la VI Región de Chile, en los hallazgos se evidencian correlación entre las distintas variables

con el rendimiento escolar y los resultados obtenidos indican la existencia de correlación entre el bienestar psicológico y la resiliencia; la autoestima y la resiliencia; el bienestar psicológico y la autoestima, pero estas no se correlacionan con el rendimiento escolar, así también; en rendimiento escolar y el rendimiento intelectual se encontró una correlación débil significativa y directa.

En la adolescencia, se dan múltiples cambios como: madurez sexual y reproductividad, desarrollo de la identidad personal, pensamiento sistémico junto a otros indicadores de orden psicosocial en la línea del desarrollo individual esto es un periodo de crecimiento, debido a estas particularidades los comportamientos y factores de riesgo se ven expuestos. La Organización Panamericana de la Salud (2018), ha dado sugerencias sobre estudios sobre salud mental respecto a adolescentes donde cree que es de prioridad investigar (García, Hernández-Lalinde, Espinosa-Castro, & Soler, 2020) por tanto, es de vital importancia el estudio de bienestar psicológico en los adolescentes, esto a causa de que en este periodo de vida hay una producción de elementos que transforman la personalidad. También se define la identidad de la persona, su sociabilidad, y la visión del proyecto de vida (Castro, Sánchez, 2000, Casullo & Fernández 2001 citado en Uribe, Ramos, Villamil, & Palacio, 2018). Aunado a esto en la adolescencia, la resiliencia involucra superar los efectos negativos que produce la exposición a riesgos, esto mediante estrategias especiales positivas con fortalecimiento y afrontamiento (Fergus & Zimmerman, 2005).

Es durante este tramo del desarrollo humano, donde los desafíos y las tareas de evolución del entorno escolar se vuelven desafíos para desarrollar la resiliencia en los adolescentes, además que ellos deben lidiar con tales comportamientos sociales desafiantes. (Mahatmya, Lohman, Matjasko y Farb, 2012 citado en Rodríguez-Fernández, Ramos-Díaz, Fernández-Zabala & Revuelta, 2016).

Por otro entorno, Bradburn 1969 citado en Castillo & Becerra (2020) logró realizar una distinción entre el afecto positivo y el efecto negativo, asimismo creó una definición de la felicidad como el equilibrio entre estos dos factores. De la misma manera menciona que estos dos efectos se correlacionan negativamente en cuanto a su frecuencia de aparición, por otro lado, en cuanto a su intensidad entre ambos efectos positivos y negativos por lo general es positivo, pero recalca que es la frecuencia que va a definir mucho mejor el bienestar psicológico.

Se puede definir que el bienestar psicológico es un nivel en donde la persona ve su vida con términos positivos hallándose satisfecho con el tipo de vida que eligió (Ryff, 1989).

Señala Ryff y Keyes, 1995 citado en Pérez (2017) que llegan a relacionar el bienestar psicológico junto a un estado mental y emocional donde queda establecida una condición adecuada, esto respecto a su propio modelo individual junto a la manera en que logra adaptarse a necesidades completas del contexto físico y social donde se encuentra. Por otro lado, Torres, (2003 citado en Valerio y Serna, 2018) señalan que el bienestar psicológico, también denominado calidad de vida es algo permanente entre el bienestar junto al malestar, o lo negativo junto a lo positivo, este bienestar psicológico va a depender de acuerdo a la percepción positiva que se tiene de la vida, y esto permanece junto al tiempo. Por otro lado, un bienestar psicológico reducido viene de un desajuste de las expectativas junto a los logros entonces, da énfasis a las diferentes áreas que van en relación junto al desarrollo de la persona, su forma de funcionar, sus logros a corto y largo plazo, todo esto debe estar ser un indicador de vida saludable (Delhom, Satorres & Meléndez, 2019).

En relación a las dimensiones propuestas Ryff, brevemente se detallan seis dimensiones.



a) Autoaceptación, brinda la capacidad de tener un desarrollo positivo y percepción con adaptación respecto a las conductas, los intereses y sentimientos personales (Ryff, 1989). El individuo tiene la capacidad de conocerse a sí mismo, logrando trabajar idóneamente, descubriendo sus propias emociones, motivaciones e incluso sus acciones; llegando a juntar de manera general la forma en que llega a ver sus gustos y por otro lado las cosas que no le agradan, puede lograr diferenciar del resto para así reconocer y aprobar las virtudes y defectos que lo hace un individuo único. Asimismo, puede usarse como un indicador de una adecuada salud mental la posibilidad de realizarse, el buen desarrollo y el grado de madurez social. Todo esto va a influir para que la persona se siente satisfecha consigo misma junto a las expectativas de vida, la autoaceptación que realiza la persona de sus propios atributos personales llega a formar una adecuada autoestima (Keyes, Reyes y Shmotkin 2002 citado en Díaz, Estrada, Iparraguirre, Grajeda, & Misare, 2020).

b) Relaciones positivas, las relaciones sociales que son estables generan relaciones positivas entre las personas, generando empatía y capacidad adecuada de amar, por tanto, los individuos pueden generar relaciones sociales cálidas, que brindan satisfacción junto a otras, esto a su vez genera sentimientos de empatía, amor y relaciones íntimas junto al resto (Ryff & Singer, 2008).

c) Autonomía, es la capacidad que tienen los individuos de mantener su individualidad en diferentes contextos sociales, así ellas logran asentarse junto a sus propias convicciones, llegando a mantener su independencia y autoridad como persona (Ryff y Keyes, 1995 citado en Díaz et al., 2006). Por esta razón, Ryff y Keyes, 1995 citado en Díaz, Estrada, Iparraguirre, Grajeda, & Misare (2020) refieren que la autonomía es la capacidad que tienen los individuos para lograr una regulación adecuada entre su conducta y las influencias de las relaciones sociales. Hay una relación entre la parte volitiva y las acciones, es decir el sujeto tiene la libertad de elección de sus propias conductas. También es necesario mencionar que se requiere una autonomía física y del todo funcional para lograr una toma de decisiones con plena libertad.

d) Dominio del entorno, es aquí donde las personas pueden elegir ambientes y contextos según sus propios intereses, o sea tienen un control y autoridad sobre su elección de contexto, de esta manera logran satisfacer sus necesidades (Ryff, 1989). Permite sostener una capacidad de reconocimiento y manejo de situaciones desagradables usando un óptimo funcionamiento físico y mental. Cuando las personas tienen la capacidad de escoger sus propios entornos de acuerdo a sus deseos y requerimientos, se suman positivamente a sí mismas. Con esta habilidad de elegir sus propios ambientes, el individuo llega a poner en funcionamiento sus habilidades y talentos, también desarrollan habilidades sociales que brindan bienestar psicológico a ellas mismas (Keyes et al, 2002 citado en Díaz, Estrada, Iparraguirre, Grajeda & Misare, 2020).

e) Crecimiento personal, es aquí donde los individuos consolidan sus competencias individuales logrando desarrollarlas al máximo posible a medida que van madurando. Esto requiere un esfuerzo permanente por ir creciendo y desarrollando las capacidades y habilidades personales, usando los logros obtenidos en el pasado, para afrontar los nuevos desafíos que le van a permitir autodesarrollarse (Ryff y Singer, 2008 citado en Díaz, Estrada, Iparraguirre, Grajeda, & Misare, 2020).

f) Propósito de vida, está orientada de acuerdo a una perspectiva positiva donde se busca dar un propósito y sentido a la vida, esto va acompañado de metas y desafíos con objetivos claros, estos elementos son considerados de gran importancia para llegar a una adecuada salud emocional en las personas. Para que haya un adecuado funcionamiento en esta área,

hay necesidad de que la misma persona proponga sus metas personales y objetivos de vida, además, debe contar con los medios y una adecuada intención de realizarlos en su vida. (Keyes, et al, 2002 citado en Díaz, Estrada, Iparraguirre, Grajeda & Misare, 2020).

La Asociación Nacional de Profesionales de Enfermería Pediátrica menciona que las experiencias que una persona tiene durante su infancia van a afectar su futuro en su bienestar físico y mental cuando lleguen a ser adolescentes y adultos. Por ejemplo, las experiencias adversas en la niñez vienen a ser factores negativos que pueden ocasionar enfermedad mental, bajo rendimiento académico y habilidades sociales disminuidas junto a resultados de salud deteriorados, que son experiencias negativas vienen a representar una desviación del adecuado entorno infantil que se espera, esto quiere decir, que la adaptación por parte del niño y adolescente es indicador de comportamiento resiliente, en efecto, desarrollar resiliencia en estas etapas es vital (National Association of Pediatric Nurse Practitioners [NAPNAP], 2019).

Por su parte, Ccapa (2020) menciona que la resiliencia como término viene derivado del verbo latín de la palabra resilió, que tiene como significado “volver atrás, volver de un salto, rebotar y resaltar” por tanto es la capacidad que tiene un sujeto de reponerse nuevamente frente a las crisis y seguir su curso. Asimismo, Wagnild y Young (1993) afirman que la resiliencia viene a ser una de las características que trae la personalidad en sí, que tiene como función moderar los efectos negativos del estrés y fomenta una adecuada adaptación, en síntesis, la resiliencia se desarrollará desde los primeros años de vida para ir en crecimiento durante todo el proceso de vida del ser humano, vemos por otra parte que Denckla et al. (2020) considera que está vinculada a la capacidad que tiene el individuo de sobreponerse en momentos de crisis para posteriormente adaptarse a la situación inesperada, también indica que puede volver a la normalidad luego de enfrentar situaciones críticas.

Por otro lado, en ingeniería, se logra definir a la resiliencia como la cantidad de energía que logra absorber un determinado material, esto antes de que inicie la deformación plástica del material, esto es cuando un material es sometido a una carga excesiva. En términos físicos, se usa para expresar la capacidad que tiene un material de volver a su forma original luego de haber sido sometido a altas presiones y en términos psicológicos se considera (...) que la resiliencia es la capacidad del individuo o grupo para proyectarse hacia sus metas a pesar de las condiciones adversas. (Kotliarenco, Cáceres, & Fontecilla, 1997 citado en Vinaccia, Quiceno & San Pedro, 2007); asimismo, como se puede constatar, Wagnild y Young (1993) construyeron la Escala de Resiliencia (ER) con el propósito de identificar el grado de resiliencia individual, considerado como una característica de personalidad positiva que permite la adaptación del individuo. Por ello, vislumbra en la escala de resiliencia los fundamentos en las siguientes dimensiones:

a) Ecuanimidad: es tener una perspectiva equilibrada hacia la existencia y tomar la adquisición de conocimientos de forma positiva en el transcurso de las etapas que vivimos, aceptando con serenidad los acontecimientos y remodelando comportamientos frente a la situación adversa. (Wagnild & Young, 1993 citado de Castro, 2019).

b) Perseverancia: es la persistencia que se presenta frente a la adversidad o el desaliento, también brinda un gran deseo de lograr aquello que se propone junto a una adecuada disciplina para lograrlo. Estos individuos siguen involucrados en el desafío sin tener que abandonar su función (Wagnild & Young, 1993 citado en Huacoto & Gutierrez, 2021).

c) Confianza en sí mismo: esta es una habilidad para creer en uno mismo y en sus capacidades. Así es como llega a mostrarse más independiente y tener una idea clara de sus limitantes. De la misma manera es la capacidad que se tiene para lograr objetivos y retos, y

superar adversidades que puedan presentarse (Wagnild & Young, 1993 citado en Huacoto & Gutierrez, 2021).

d) Satisfacción personal: es en esta área se logra una comprensión del significado de la vida además de seguir contribuyendo en esta misma área. Además de esto hay un buen significado la propia vida con pocos espacios para lamentarse (Wagnild & Young, 1993 citado en Huacoto & Gutierrez, 2021).

e) Sentirse bien solo: esto brinda un significado de libertad, individualidad y crucial de sí mismos (Ingaroca & Mamani, 2015) esto va a permitir dar importancia al sentirse únicos, implica considerar las circunstancias que se presentan para afrontar situaciones de manera individual, sin necesidad de colocar a otras personas en las situaciones ni depender necesariamente de ellas (Wagnild & Young, 1993 citado de Huacoto & Gutierrez, 2021).

Se tiene como objetivo de la presente investigación determinar la relación entre bienestar psicológico y resiliencia en adolescentes de una Institución Pública de Bajo Pukiri, 2021. Los objetivos específicos procuran determinar la relación entre bienestar psicológico y ecuanimidad, bienestar psicológico y perseverancia, bienestar psicológico y confianza en sí mismo, bienestar psicológico y satisfacción personal, bienestar psicológico y sentirse bien solo.

## **2. Materiales y métodos**

En el presente estudio se optó por un diseño no experimental, puesto que se pretende determinar el grado de la relación significativa entre ambas variables de estudio, bienestar psicológico y resiliencia; es de tipo descriptivo correlacional, de enfoque cuantitativo porque el instrumento usado proporciona resultados numéricos las cuales serán procesadas bajo esta índole y de corte transversal porque se aplicará el instrumento en un solo punto de tiempo (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

### **2.1 Participantes**

Respecto a la población considerada en el estudio, se contó con personas que oscilan a partir de 13 a 18 años, entre varones y mujeres, todos procedentes de la región Madre de Dios, específicamente, en la provincia de Manu, centro poblado Bajo Pukiri - Delta 1, en una institución educativa secundaria pública, esta población consta de 257 sujetos, sin embargo, se optó por la muestra de tipo probabilístico, ya que se hizo uso de la fórmula para obtener la muestra finita. Se tiene como meta encuestar a 110 participantes. Asimismo, la recolección de datos se ha realizado de forma virtual con el consentimiento de los padres de familia porque son menores de edad, inclusive hasta forma online en Google formulario donde el estudiante colocaba su nombre.

Los criterios de inclusión que se consideran en el estudio:

- Personas que tengan edades de 13 a 18 años.
- Personas de ambos sexos.
- Personas que acceden participar del estudio.

## **2.2 Instrumentos**

Para la recolección de datos se optó por hacer uso de la escala bienestar psicológico de Ryff que fue creado en 1995 de origen Estadounidense compuesto por 39 ítems con una escala Likert, dividido en 6 dimensiones, y ha sido adaptado para Perú el año 2017 por Madelinne Ana Pérez Basilio, quien constituyo con 35 ítems. Asimismo, la escala de Ryff, ha presentado niveles adecuado de validez de constructo por medio del coeficiente de correlación ítem sub escala cuya correlación oscila desde 0.214 (ítem 14) hasta .0.801 (el ítem 24) y confiabilidad por consistencia interna general ( $\alpha=.942$ ), lo que indica que posee un alto nivel, mientras que, confiabilidad por medio de la consistencia interna, los coeficientes fueron altamente significativos, donde el más alto fue 0.909 de la sub escala autonomía y la más baja fue 0.894 de la sub escala relaciones positivas. Respecto a las puntuaciones se considera de 1 al 5 donde 1= Totalmente en desacuerdo (TD), 2= En desacuerdo (D), 3= Ni de acuerdo ni en desacuerdo (NI), 4= De acuerdo (A) y 5= Totalmente de acuerdo (TA) (Pérez, 2017).

Así también, la escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993) procedente de Estado Unidos conformada por 25 ítems con una escala Likert, dividido en 5 dimensiones. Además, la estandarización realizada por Gómez (2019). Se adquirió una puntuación de  $\alpha = .87$  en la prueba de confiabilidad por Alfa de Cronbach indica que existe una óptima consistencia interna y fiabilidad en la medición de las áreas que componen el instrumento. Asimismo, la validez análisis factorial exploratorio por medio de la prueba KMO y test de Bartlett obteniendo el valor 0.87, los cuales indicaron un alto grado de validez en la medición de la resiliencia, se encuentra en el factor I, la dimensión confianza en sí mismo oscila el más alto puntaje desde 0.88 y la dimensión satisfacción personal oscila el más bajo puntaje desde 0,61 y el factor II la dimensión Sentirse bien solo oscila el más alto puntaje desde 0.63 y la dimensión confianza en sí mismo oscila el más bajo puntaje desde 0,37. Las cuales adquieren de 1 al 7 donde 1=Totalmente en Desacuerdo, 2=En Desacuerdo, 3= Parcialmente en Desacuerdo, 4=Indiferente, 5= Parcialmente de Acuerdo, 6= De Acuerdo y 7=Totalmente de acuerdo.

En la tabla 1 se evidencia los índices de acuerdo a partir de la revisión del contenido por 6 jueces expertos, el índice alcanzado en el constructo total es de  $V= 0.99$  este resultado indica que el instrumento tiene excelente validez, lo cual indica que el instrumento es válido para su uso en la investigación. Respecto a la dimensión autoaceptación presenta un nivel  $V= 0.99$  una excelente validez. En relación a la dimensión relaciones positivas obtiene  $V= 0.99$  que indica perfecta validez; mientras que en la dimensión autonomía, posee un  $V= 0.99$  representa a una excelente validez, mientras que, en la dimensión dominio del entorno obtiene un  $V= 1$ , representa perfecta validez, en crecimiento personal, presenta un nivel  $V= 0.97$  que indica una excelente validez y finalmente en la dimensión propósito en la vida posee  $V= 0.01$  lo cual indica que tiene una excelente validez.

Tabla 1

*Validez de contenido para el instrumento Bienestar Psicológico de Ryff.*

Dimensión	Claridad	Congruencia	Contexto	Dominio del constructo	V de Aiken
Auto acepción	0,97	1	1	1	0,99
Relaciones positivas	0,97	1	1	1	0,99
Autonomía	0,98	1	1	1	0,99
Dominio del entorno	1	1	1	1	1
Crecimiento Personal	0,95	0,98	0,98	0,98	0,97
Propósito en la vida	1	1	1	1	1
Total	0,98	1,0	1,0	1,0	0,99

En la tabla 2 se observan los índices de acuerdo a partir de la revisión del contenido por 6 jueces expertos, el índice alcanzado en el constructo total es de  $V = 0.1$  este resultado indica que el instrumento tiene perfecta validez, lo cual indica que el instrumento es válido para su uso en la investigación. Respecto a la dimensión satisfacción personal alcanza un nivel  $V = 0.99$  este resultado posee excelente validez. Respecto a la dimensión ecuanimidad obtiene  $V = 0.1$  lo cual lo ubica con un nivel de perfecta validez; mientras que en la dimensión sentirse bien solo, presenta un  $V = 0.1$  representa a una perfecta validez, por otra parte, en la dimensión confianza en sí mismo obtiene un  $V = 1$ , representa perfecta validez y por último en perseverancia posee  $V = 0.99$  lo cual indica que tiene una excelente validez.

Tabla 2

*Validez de contenido para el instrumento Resiliencia de Wagnild y Young.*

Dimensión	Claridad	Congruencia	Contexto	Dominio del constructo	V de Aiken
Satisfacción personal	1	0,96	1	1	0,99
Ecuanimidad	1	1,0	1	1	1
Sentirse bien solo	1	1,0	1	1	1
Confianza en sí mismo	1	1,0	1	1	1
Perseverancia	0,95	1,0	1	1	0,99
Total	1,0	0,99	1	1	1,0

En la tabla 3 se muestra los resultados del análisis de consistencia interna por Alfa de Cronbach, para la variable bienestar psicológico, el total corresponde a un valor 0.942 con un nivel alto; mientras que en la dimensión autoaceptación con un valor de 0.904 que representa alto, relaciones positivas con un valor 0.894 que lo ubica en un nivel adecuada, en autonomía se obtuvo un valor 0.909 que pertenece a una categoría alto, en dominio del entorno obtuvo un valor 0.907 que representa a un nivel alto, la dimensión crecimiento

personal se tuvo un valor de 0.897 que también implica una categoría adecuada y propósito en la vida con un valor de 0.882 que lo ubica con un nivel adecuada; estos resultados fueron extraídos de la adaptación que realizó (Pérez, 2017).

Tabla 3

*Alpha de Cronbach de la escala bienestar psicológico.*

Dimensión	N de elementos	Alpha
Auto aceptación	7	,904
Relaciones positivas	6	,894
Autonomía	4	,909
Dominio del entorno	6	,907
Crecimiento personal	4	,897
Propósito en la vida	8	,882
Total	35	,942

En la tabla 4 se muestra los resultados del análisis de consistencia interna por Alfa de Cronbach, para la variable resiliencia, de forma global se obtuvo un valor 0.862 pertenece a un nivel adecuada, por otro lado en la dimensión satisfacción personal con un valor de 0.364 que representa no confiable, en ecuanimidad con un valor 0.606 que representa a una categoría baja, asimismo en la dimensión sentirse bien solo con un valor 0.495 que lo ubica en un nivel no confiable, así también la dimensión confianza en sí mismo se alcanzó un valor 0.677 que pertenece a una categoría baja y en perseverancia obtuvo un valor de 0.565 que representa muy baja.

Tabla 4

*Alpha de Cronbach de la escala resiliencia.*

Dimensión	N de elementos	Alpha
Satisfacción personal	4	,364
Ecuanimidad	4	,606
Sentirse bien solo	4	,495
Confianza en sí mismo	7	,677
Perseverancia	7	,565
Total	25	,862

### 2.3. *Análisis de datos*

Los datos obtenidos fueron procesados a través del software SPSS – Versión 25, se realizó el análisis de validez por criterio de expertos y mediante los procedimientos estadísticos de análisis de validez de contenido (V de aiken), así también, se utilizaran estadísticos descriptivos, prueba de normalidad y estadísticos inferenciales, del mismo modo, se efectuó el cálculo del índice de consistencia interna mediante el método de alfa de Cronbach, el cual es aplicable en instrumentos de ítems con una escala Likert.

### 3. Resultados

#### 3.1. Análisis sociodemográfico de la muestra

En la tabla 5 se ilustra el análisis porcentual de los datos sociodemográficos de la población de estudio, el cual constituye 110 estudiantes, de los cuales 41.8% representa a 46 adolescentes que tienen 13 años de edad, 15.5 % obedecen a 17 evaluados que presentan una edad de 14 años de edad, 18.2% corresponden a 20 encuestados con una edad de 15 años de edad, asimismo, 19.1 % que presentan 21 alumnos que representa a 16 años, 4,5% a 5 encuestados que presentan a 17 años de edad y 9% que corresponde a 1 adolescente 18 años de edad; las edades oscilaban entre 13 a 18 años de edad; por otro lado, 28,2 % que corresponde a 31 encuestados que pertenecen a la sierra, 2,7% que representan a 3 estudiantes que proceden de la costa y finalmente 69% que obedece a 76 alumnos originan de la selva.

Tabla 5

*Cuadro porcentual de datos sociodemográficos de la población de estudio.*

		Frecuencia	Porcentaje
Edad	13	46	41,8
	14	17	15,5
	15	20	18,2
	16	21	19,1
	17	5	4,5
	18	1	,9
	Total	110	100,0
Género	Masculino	52	47,3
	Femenino	58	52,7
	Total	110	100,0
Procedencia	Sierra	31	28,2
	Costa	3	2,7
	Selva	76	69,1
	Total	110	100,0



### 3.2. *Análisis descriptivo de la variable de estudio bienestar psicológico*

En la tabla 6 se muestran los resultados del análisis descriptivo del nivel de riesgo de bienestar psicológico en una escala general de la Institución Secundaria Pública de Bajo Pukiri, 2021. Respecto al nivel de riesgo de bienestar psicológico se observa en el nivel bajo con un porcentaje de 100.0% que corresponde a 110 participantes.

Tabla 6

*Nivel de bienestar psicológico en la Institución Secundaria Pública de Bajo Pukiri, 2021.*

	Bajo		Total	
	f	%	f	%
Nivel de Bienestar Psicológico	110	100,0	110	100,0

### 3.3. *Análisis descriptivo de la variable de estudio de resiliencia*

En la tabla 7 se muestra los resultados del análisis descriptivo del nivel de resiliencia en una escala general de la institución secundaria pública de Bajo Pukiri, 2021 se observa un nivel muy alto de resiliencia con un 15,5% que corresponde a 17 participantes, se observa un nivel alto de resiliencia con un 26,4% representado por 29 participantes, se evidencia un nivel medio de resiliencia con un 24,5% que corresponde 27 participantes, se observa un nivel bajo de resiliencia con un 14,5% representado por 16 participantes y finalmente en el nivel muy bajo de resiliencia se muestra un 9,1% correspondiente a 10 participantes.

Tabla 7

*Nivel de resiliencia en la institución secundaria pública de Bajo Pukiri, 2021.*

	Muy bajo		Bajo		Medio		Alto		Muy alto		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Nivel de Resiliencia	10	9,1	16	14,5	27	24,5	29	26,4	17	15,5	110	100,0

### 3.4. *Análisis de la prueba de Normalidad - Kolmogorov Smirnov*

En la tabla 8 se observan las pruebas de normalidad para las variables bienestar psicológico y resiliencia ambas provienen de una distribución no normal para el presente estudio se contó con mayor de 50 personas por ello, se hace uso de la prueba de Kolmogorov Smirnov. Los puntajes de (Sig. <0,5) por ende, las variables pertenecen a una distribución no normal, estos datos demandan que las variables deben ser procesados inferencial con estadísticos de correlación no paramétricos.

Tabla 8

*Pruebas de Kolmogorov Smirnov para una muestra.*

		Bienestar Psicológico	Resiliencia
N		110	110
Parámetros normales <sup>a,b</sup>			
	Media	117,09	131,80
Estadístico de prueba		,066	,000
Sig. asintótica (bilateral)		,200 <sup>c,d</sup>	,000 <sup>c</sup>

### 3.5 Análisis de correlación de bienestar psicológico y resiliencia

En la tabla 9, se ilustran el grado relación entre ambas variables las correlaciones por Rho de Spearman con distribución no normal, cuyos resultados revelan que existe relación positiva en las variables de bienestar psicológico y resiliencia, eso quiere decir que las variables poseen un comportamiento igual, si una se incrementa la otra tendrá la misma tendencia. Asimismo, se evidencian correlación positiva con magnitud baja arroja de un valor de (Rho =, 396,  $p < ,05$ ); finalmente, se observa un resultado de ,000 entonces si existe relación significativa y directa.

Tabla 9

*Correlación de Rho de Spearman entre las variables bienestar psicológico y resiliencia.*

			Bienestar psicológico	Resiliencia
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	1,000	,396**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	110	110
	Resiliencia	Coefficiente de correlación	,396**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	110	110

\*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

### 3.5. *Análisis de correlación de las dimensiones de bienestar psicológico y resiliencia*

En la tabla 10, se observa el coeficiente de correlación específicas Rho de Spearman entre las dimensiones con un valor inferior indica que el nivel de significancia ( $p = 0,000 < 0,05$ ); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, entre bienestar psicológico y las dimensiones de resiliencia. Por ello, existe una relación positiva de magnitud baja, directa y significativa entre bienestar psicológico y ecuanimidad es de ( $Rho = 0,381, p < 0,05$ ). En eficacia a los resultados expuestos se establece que mientras los estudiantes presenten un bajo nivel de bienestar psicológico, presentarán una mayor dificultad en situaciones adversas al reflejar equilibrio en su actitud y estabilidad emocional. Además, existe una relación positiva de magnitud baja, directa y significativa entre bienestar psicológico y perseverancia es de ( $Rho = 0,403, p < 0,05$ ) con respecto a un nivel bajo en bienestar psicológico, se demostrará mayor desaliento ante las adversidades y sería deficiente en lograr una adecuada disciplina; posteriormente, existe una relación positiva de magnitud baja, directa y significativa entre bienestar psicológico y confianza en sí mismo es de ( $Rho = 0,343, p < 0,05$ ). Desde esta perspectiva, si los adolescentes revelan un nivel bajo en bienestar psicológico tendrán menor confianza en mismo al momento desempeñar distintas capacidades en su vida; también, bienestar psicológico y satisfacción personal es de ( $Rho = 0,294, p < 0,05$ ) indica que existe una relación positiva de magnitud baja, directa y significativa de todo esto se desprende que si una persona que alcance un nivel bajo en bienestar psicológico se sentirá menos satisfecho con sus logros que obtuvo; asimismo, bienestar psicológico y sentirse bien solo es de ( $Rho = 0,274, p < 0,05$ ), lo que indica que existe una relación positiva de magnitud baja, directa y significativa, en síntesis, cuando un estudiante tiene el nivel bajo de bienestar psicológico presentan dificultades al valorarse como únicos e importantes.

Tabla 10

*Correlación entre bienestar psicológico y las dimensiones de resiliencia.*

Dimensiones de resiliencia	Bienestar psicológico	
	Rho de Spearman	Sig. (bilateral)
Ecuanimidad	0,381**	0,000
Perseverancia	0,403**	0,000
Confianza en sí mismo	0,343**	0,000
Satisfacción Personal	0,294**	0,002
Sentirse Bien Solo	0,274**	0,004

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

#### 4. Discusión

El objetivo del estudio fue, determinar la relación entre bienestar psicológico y resiliencia en adolescentes de una Institución Pública de Bajo Pukiri, 2021; los resultados obtenidos indican que existe una relación de magnitud baja arroja un valor de ( $Rho = ,396$ ,  $p < ,05$ ), se halló un resultado de ,000 entonces si existe relación significativa y directa entre ambas variables en estudio, lo cual indicaría que, a mayor bienestar psicológico, los adolescentes presentarían mayor capacidad de resiliencia, esta investigación coincide con los descubrimientos que encontraron Estrada y Mamani (2020); Fernández (2018) y Morales y González (2014) quienes hallaron correlación significativa y directa en los variables analizados. Por otro lado, el 100% presentó un nivel bajo de bienestar psicológico, lo cual sería un indicador, de que se debe fortalecer a través de consejerías psicológicas y cuidado de la salud mental del adolescente; del mismo modo, Canchari (2020) en su estudio encontró que el 49 % de su población en estudio presentaba bienestar psicológico medio a lo que recomendó fortalecer los indicadores con niveles bajos. Una explicación teórica implica que a mayor bienestar psicológico el individuo desarrollará mayor virtud de resiliencia, esto quiere decir, que una adecuada salud mental, predispone a adaptarse frente a situaciones adversas que se vive, lo que apoya a los modelos de bienestar basados en la autorrealización personal, más que en la satisfacción o insatisfacción de las necesidades (Ryff y Singer, 2008), en consecuencia, el sujeto al adaptarse de sus propias necesidades se siente satisfecho con distintos aspectos de su vida, esto puede conllevar a esta población a tener un tipo de comunicación asertiva, por lo cual no se presentarán dificultades para interactuar y acoplarse a múltiples circunstancias en la vida (Casullo, 2002).

En el primer objetivo específico se demostró que existe una relación de magnitud baja, directa y significativa, entre bienestar psicológico y ecuanimidad, estos hallazgos son corroborados por Estrada y Mamani (2020) y Gonzales (2017) quienes encontraron correlación significativa; en consecuencia, a mayor bienestar psicológico mayor ecuanimidad, lo que indicaría que el adolescente toma las cosas con tranquilidad ante las adversidades (Wagnild & Young, 1993). Por ello, las personas perciben de mejor manera su bienestar psicológico, toman las cosas con tranquilidad y moderan sus actitudes al enfrentar diferentes adversidades (Estrada & Mamani 2020).

Respecto al segundo objetivo específico se determinó que existe una relación de magnitud baja, directa y significativa entre bienestar psicológico y perseverancia, estos resultados coinciden con, Estrada y Mamani (2020) obtuvieron una relación altamente significativa entre bienestar psicológico y perseverancia, lo que implicaría que una persona con alto grado de bienestar psicológico tendrá altos niveles de logro y autodisciplina, lo que le permitirá persistir ante la adversidad o desaliento y viceversa. Asimismo, Guil et al. (2016), menciona que si un adolescente desarrolla autoaceptación, autonomía y propósito de vida incrementa la capacidad de perseverancia.

En cuanto al tercer objetivo específico se halló que existe una relación de magnitud baja, directa y significativa entre bienestar psicológico y confianza en sí mismo, van de la mano con los hallazgos de Estrada y Mamani (2020) y Gonzales (2017) quienes encontraron relación significativa, a mayor bienestar psicológico mayor capacidad de confianza en sí mismo, lo cual indicaría que al incrementar la confianza en uno mismo, las dimensiones del bienestar psicológico también aumentan, y viceversa, al disminuir la confianza en uno mismo disminuyen las otras dimensiones (Benavente-Cuesta y Quevedo-Aguado 2018). Por consiguiente, la confianza en sí mismo es la habilidad que un individuo tiene de creer en sus propias capacidades (Wagnild & Young, 1993), por ende, Fernández, (2018) refiere que, se

sienten seguros de sí mismos y son equilibrados en la toma de decisiones, así también se sienten satisfechos de lo que han logrado y logran realizar sus objetivos de manera independiente.

Respecto al cuarto objetivo específico se demostró que existe una relación de magnitud baja, directa y significativa entre bienestar psicológico y satisfacción personal, estos resultados coinciden con Estrada y Mamani (2020) y Gonzales (2017) quienes obtuvieron una relación significativa. Lo que indica que las personas que presenten un alto nivel de bienestar psicológico tendrían una mirada positiva sobre las cosas que está haciendo y sentirán que, mediante sus acciones, están contribuyendo a darle un significado a su vida (Estrada & Mamani, 2020), de forma tal que, tienen la capacidad de transformar los múltiples escenarios difíciles de su vida en una fortaleza u oportunidad de desarrollar sus habilidades, es decir, se vuelven fuertes a pesar de la adversidad (Fernández, 2018).

Con relación al quinto objetivo específico se encontró que existe una relación de magnitud baja, directa y significativa entre bienestar psicológico y sentirse bien solo, coincide con Gonzales (2017) donde se halló correlación significativa en las dimensiones de bienestar psicológico y las dimensiones de ecuanimidad y sentirse bien solo de la variable resiliencia. Por lo contrario, Canchari (2020) encontró un resultado antagónico, donde en afrontamiento dirigido a resolver el problema y los factores como proyectos de vida, control de situaciones y aceptación de sí, halló una relación débil. Lo que teóricamente según, Estrada y Mamani (2020) significaría que una persona que percibe que ha alcanzado el bienestar psicológico se valorará como alguien único e importante, capaz de poder enfrentar las situaciones que se les presenten. Por ello, es valioso el papel de las variables familiares e interpersonales es indispensable en la protección del bienestar personal en la adolescencia (Gonzales, 2017).

## 5. Conclusiones

- Se concluye respecto al objetivo general, que existe correlación baja directa y significativa ( $Rho = 0,396$ ,  $p = ,000$ ) entre bienestar psicológico y resiliencia en adolescentes de una Institución Pública de Bajo Pukiri, 2021, dicho resultado es porque a mayor bienestar psicológico mayor capacidad de resiliencia. Por lo tanto, se acepta la hipótesis general.
- Respecto al primer objetivo específico existe una correlación baja, directa y estadísticamente significativa ( $Rho = 0,381$ ,  $p = ,000$ ) entre bienestar psicológico y ecuanimidad en adolescentes de una Institución Pública de Bajo Pukiri, 2021. Por lo tanto, se acepta la hipótesis específica.
- Respecto al segundo objetivo específico existe una correlación baja, directa y estadísticamente significativa ( $Rho = 0,403$ ,  $p = ,000$ ) entre bienestar psicológico y perseverancia en adolescentes de una Institución Pública de Bajo Pukiri, 2021. Por lo tanto, se acepta la hipótesis específica.
- Respecto al tercer objetivo específico existe una correlación baja, directa y estadísticamente significativa ( $Rho = 0,343$ ,  $p = ,000$ ) entre bienestar psicológico y confianza en sí mismo en adolescentes de una Institución Pública de Bajo Pukiri, 2021. Por lo tanto, se acepta la hipótesis específica.
- Respecto al cuarto objetivo específico existe una correlación baja, directa y estadísticamente significativa ( $Rho = 0,294$ ,  $p = ,002$ ) entre bienestar psicológico y satisfacción personal mismo en adolescentes de una Institución Pública de Bajo Pukiri, 2021. Por lo tanto, se acepta la hipótesis específica.

- Respecto al quinto objetivo específico existe una correlación baja, directa y estadísticamente significativa ( $Rho = 0,274$ ,  $p = ,004$ ) bienestar psicológico y sentirse bien solo en adolescentes de una Institución Pública de Bajo Pukiri, 2021. Por lo tanto, se acepta la hipótesis específica.

### **Recomendaciones**

- Desarrollar investigaciones referidas a bienestar psicológico y resiliencia con otras poblaciones.
- Ejecutar programas de intervención para fortalecer el bienestar psicológico en los adolescentes y resiliencia que brinde mejores herramientas para su desarrollo.
- Derivar al área de psicología a los menores que después de las intervenciones, continúe con puntajes bajos en bienestar psicológico, para que reciban la atención correspondiente.
- Realizar investigaciones del constructo de bienestar psicológico y resiliencia con otras variables como autoestima, rendimiento académico, estrategias de afrontamiento, bienestar social, satisfacción con la vida, inteligencia emocional, depresión y ansiedad.

## 6. Referencias

- Benavente-Cuesta, M. H., & Quevedo-Aguado, M. P. (2018). Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *Revista de Psicología y Educación*, 13(2), 99-112.
- Canchari Flores, Y. (2020). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una institución Educativa Estatal de la ciudad de Lima. *Rev. PAIAN*, 11(2), 21-29. Retrieved Julio 19, 2021, from <http://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/1513/2160>
- Castillo Fernandez, A. P., & Becerra Herrera, N. A. (2020). *Satisfacción con la vida y bienestar psicológico en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Serafín Filomeno de Moyobamba, 2019*. (Issue 1-88) [Tesis de licenciatura]. Lima, Perú. [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3139/Andy\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3139/Andy_Tesis_Licenciatura_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Castro Robles, P. (2019). *Resiliencia en padres de familia de hijos con discapacidad de una Institución Educativa Pública distrito de San Luis, 2018* (Issue 1-90) [Tesis de licenciatura]. Lima, Perú. [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3710/008594\\_Trab.\\_Suf.\\_Prof.\\_Castro%20Robles%20Pamela.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3710/008594_Trab._Suf._Prof._Castro%20Robles%20Pamela.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Casullo, M., & Castro, A. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la Pontificia universidad católica de Perú*. *Revista de Psicología*, 18(1), 36-68. doi:<https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Ccapa Calla, R. E. (2020). *“Relación entre resiliencia y salud mental en Internos de Medicina del Hospital Regional Honorio Delgado Espinoza 2020”* (Issue 1-45) [Tesis de licenciatura]. Arequipa, Perú. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10898/MCcccare1.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- CNN Noticias. (2019, Septiembre 09). <https://cnnespanol.cnn.com/2019/09/09/una-persona-se-suicida-cada-40-segundos-segun-la-oms/>. Una persona se suicida cada 40 segundos, según la OMS. Retrieved Julio 19, 2021, from <https://cnnespanol.cnn.com/2019/09/09/una-persona-se-suicida-cada-40-segundos-segun-la-oms/>
- Delhom, I., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2019, Julio 11). ¿Están los rasgos de personalidad asociados al bienestar psicológico? *Escritos de Psicología*, 12, 1-8. DOI: 10.5231/psy.writ.2019.0107
- Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, a. H., Williams, D. R., & Koenen, K. C. (2020). Psychological resilience: an update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1-18. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1822064>
- Díaz Gamarra, P. d. P., Estrada Alomía, E. R., & Iparraguirre Yaurivilca, N. E. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico SPWB de Carol d. Riff en estudiantes de secundaria de la UGEL 02. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 179-195. DOI: <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19240>
- Díaz, D.; Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. v. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>



- Estrada Araoz, E. G., & Mamani Uchasara, H. J. (2020, Mayo 30). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. DOI: <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491>
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399–419. doi: 10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357
- Fernández Silva, M. d. P. (2018, Julio 17). “*Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria víctimas de violencia de una institución educativa pública emblemática del distrito de Huaral, 2018*” [Tesis de licenciatura]. Universidad César Vallejo. Retrieved Julio 19, 2020, from [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25494/Fernandez\\_SMP.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25494/Fernandez_SMP.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- García Álvarez, D., Hernández-Lalinde, J., Espinosa-Castro, J. F., & Soler, M. J. (2020, Marzo 02). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(2), 1-9. Retrieved Julio 19, 2021, from <https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/6341/PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gómez Chacaltana, M. A. (2019). *Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima metropolitana*. (Issue 1-87) [Tesis de licenciatura]. Lima, Perú. <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1921/1Estandarizaci%C3%B3n%20de%20Escala%20de%20Resiliencia%20de%20Wagnild%20%26%20Young%20en%20universitarios%20de%20Lima%20Metropolitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gonzales Berrú, J. F. (2017). “*Resiliencia y bienestar psicológico en madres de hijos con trastorno del espectro autista de un Centro de Educación Básica Especial de Lima Sur*” [Universidad Autónoma del Perú]. Lima, Perú. Retrieved Julio 19, 2021, from <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/431/1/JEAMPIERT%20FE LIPE%20GONZALES%20BERRU.pdf>
- Guil, R., Zayas, A., Gil, P., Guerrero, C., Gonzáles, S., & Mestre, J. (2016). Bienestar psicológico, optimismo y resiliencia en mujeres con cáncer de mama. *Psicooncología*, 13(1), 127-138. doi: [https://doi.org/10.5209/rev\\_PSIC.2016.v13.n1.52492](https://doi.org/10.5209/rev_PSIC.2016.v13.n1.52492)
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta ed.). MCGRAW-HILL INTERAMERICANA. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Huacoto Ccacha, I. R., & Gutierrez Mamani, N. V. (2021). *Violencia familiar y resiliencia en adolescentes de un colegio urbano de la ciudad de Juliaca, 2020* (Issue 1-69) [Tesis de licenciatura]. Lima, Perú. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59478/Huacoto\\_CIR-Gutierrez\\_MNV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59478/Huacoto_CIR-Gutierrez_MNV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ingaroca Pizarro, L. L., & Mamani Ari, L. L. (2015). *Cohesión familiar y resiliencia en adolescentes de una Institución Educativa Privada de Lima Norte, 2015* (Issue 1-71) [Tesis de licenciatura]. Lima, Perú. [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/191/Lea\\_Tesis\\_bachiller\\_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/191/Lea_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Marquina Medina, R., & Jaramillo-Valverde, L. (2020, Mayo 12). El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población. *SciELO Preprints*, 1-12. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.452>
- Morales N, M., & González G, A. (2014). Resiliencia-Autoestima-Bienestar psicológico y Capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos vulnerables. *Estudios Pedagógicos*, XL (1), 215-228. Scielo. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v40n1/art13.pdf>
- National Association of Pediatric Nurse Practitioners [NAPNAP]. (2019). Building Resilience in Childhood and Adolescence. *Journal of Pediatric Health Care*, 33(5), 11-13. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2019.06.008>
- Pérez Basilio, M. A. (2017). “Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos” (Issue 1-77) [Tesis de licenciatura]. Lima, Perú. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11339/P%C3%A9rez\\_BMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11339/P%C3%A9rez_BMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Fernández-Zabala, I. R., & Revuelta, L. (2016). Resiliencia e implicación escolar en función del sexo y del nivel educativo en educación secundaria. *Aula Abierta*, 44, 77–82. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aula.2015.09.001>
- Rpp Noticias. (2020, Julio 07). *Coronavirus en Perú: Situaciones de estrés, ansiedad y depresión incrementarán tras la pandemia*. Coronavirus en Perú: Situaciones de estrés, ansiedad y depresión incrementarán tras la pandemia. Retrieved Julio 19/07/2021, 2021, from <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/coronavirus-en-peru-situaciones-de-estres-ansiedad-y-depresion-incrementaran-tras-la-pandemia-de-la-covid-19-noticia-1278516>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://sci-hub.se/https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. DOI 10.1007/s10902-006-9019-0
- Universidad Privada del Norte. (2020, Junio 16). *UPN participó en foro internacional de Psicología sobre los efectos individuales y sociales post pandemia* [(Foro internacional sobre efectos individuales y sociales en la pandemia)]. UPN. <https://blogs.upn.edu.pe/internacionalidad/2020/06/16/upn-participo-en-foro-internacional-de-psicologia-sobre-los-efectos-individuales-y-sociales-post-pandemia/>
- Uribe Urzola, A., Ramos Vida, I., Villamil Benítez, I., & Palacio Sañudo, J. E. (2018, Julio 01). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. . <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>
- Valerio Ureña, G., & Serna Valdivi, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), , 19-28. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>
- Vinaccia, . . S., Quiceno, J. M., & San Pedro, E. M. (2007). Resiliencia en adolescentes. *Revista Colombiana de Psicología*, (16), 140-146. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/1011/1471>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178. [https://sapibg.org/bg/download/1054-wagnild\\_1993\\_resilience\\_scale\\_2.pdf](https://sapibg.org/bg/download/1054-wagnild_1993_resilience_scale_2.pdf)

World Happiness Report [WER]. (2021). *World Happiness Report 2021*. Retrieved Julio 19, 2021, from <https://worldhappiness.report/ed/2021/>

## 7. Anexos

### CONSENTIMIENTO INFORMADO



GOBIERNO REGIONAL DE MADRE DE DIOS  
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE MADRE DE DIOS  
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL – MANU  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DANIEL ALCIDES CARRIÓN N° 52229 – BAJO PUKIRI



=====

"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"  
"MADRE DE DIOS CAPITAL DE LA BIODIVERSIDAD DEL PERÚ."

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Antonio, HUANCARA CONDO director(a) de la Institución Educativa "Daniel Alcides Carrión", acepto de manera voluntaria la autorización para los bachilleres Rosmery Ahuanlla Huaccha, con código universitario 201610617 y Madeleyne Briyhit Coaquira Jallo, con código universitario 201612207 puedan encuestar a adolescentes de ambos sexos de la Institución Educativa para la investigación denominado: **Bienestar psicológico y resiliencia en adolescentes de una Institución Pública de Bajo Pukiri, 2021**. Asimismo, los datos personales serán manejados de manera anónima y con confidencialidad.

*Atentamente.*

   
DIRECTOR Lic. Antonio Huancara Condo  
DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
"DANIEL ALCIDES CARRIÓN"

AHC/Dir.IE. "DAC"  
c.c. Archivo.



yomequedoencasa  
yoaprendoencasa

Código de Local Escolar: 396242

Código Modular EBR Primaria: 1128602

EBR Secundaria: 1347855

Facebook: I.E. Daniel Alcides Carrión Bajo Pukiri Delta 1

Calle 08 de octubre

Teléfono: Cel. 916441702

### Escala de Bienestar Psicológico y Escala de Resiliencia

Hola, nuestros nombres son Rosmery Ahuanlla Huaccha y Madeleyne Briyhit Coaquira Jallo, somos egresadas de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión filial Juliaca. Estas escalas tienen como propósito evaluar el grado de bienestar psicológico y resiliencia que tienen los adolescentes entre 13 a 18 años de edad. Dicha información nos ayudará a determinar si el bienestar psicológico está relacionado con la resiliencia. Su participación es completamente voluntaria, puede obviarse si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda a las escalas. Cualquier duda o consulta que usted tenga posteriormente puede escribir al correo.

*rosmery.ahuanlla@upeu.edu.pe y madeleyne.coaquira@upeu.edu.pe*

He leído los párrafos anteriores y reconozco que mi participación refleja mi consentimiento para participar en este estudio.

- Edad
- Sexo
- 1. Masculino
- 2. Femenino
- Lugar de procedencia:
- Sierra
- Costa
- Selva

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Instrucciones:

Por medio de esta escala, a continuación se presenta afirmaciones a las cuales deben responder según las siguientes alternativas:

1=Totalmente en desacuerdo (TD)

2=En desacuerdo (D)

3=Ni de acuerdo ni en desacuerdo (NI)

4=De acuerdo (A)

5=Totalmente de acuerdo (TA)

Vale resaltar que no existe respuesta buena ni mala, agradeceremos solución de manera sincera y rápida el cuestionario.

Nº	Ítems	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
01	Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.					
02	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.					
03	No tengo miedo de expresar mis opiniones,					

	incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.					
04	Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida.					
05	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.					
06	Es gratificante trazarse planes para el futuro y esforzarse por hacerlos realidad.					
07	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.					
08	No cuento con muchas personas que quieren escucharme cuando necesito hablar.					
09	Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí.					
10	Me juzgo a mí mismo por lo que pienso que es importante, no por los valores de los demás.					
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.					
12	Soy una persona activa cuando realizo los planes que me propongo.					
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.					
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.					
15	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.					
16	Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.					
	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente					

17	de satisfacción que de frustración para mí.					
18	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.					
19	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.					
20	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.					
21	Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.					
22	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.					
23	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.					
24	Soy bastante eficiente, manejando diariamente mis responsabilidades.					
25	No tengo claro que es lo que intento conseguir en la vida.					
26	Dejé de tratar de hacer cambios importantes en mi vida hace mucho tiempo.					
27	Me siento orgulloso de quien soy y de la vida que llevo.					
28	Sé que puedo confiar en mis amigos y ellos pueden confiar en mí.					
29	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o familia están en desacuerdo.					
30	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas, mi vida está bien como está.					
31	Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mismo y					



	el mundo.					
32	Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona.					
33	Siento que con el tiempo no me he desarrollado mucho como persona.					
34	Para mí, la vida ha sido un proceso de continuo aprendizaje, desarrollo y crecimiento.					
35	Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.					

### ESCALA DE RESILIENCIA

#### Instrucciones:

Por medio de esta escala, se busca conocer, identificar el grado de resiliencia individual, considerando como una característica de personalidad positiva que permite la adaptación, las cuales serán plasmadas en 25 frases. Se le solicita que conteste a cada una de las siguientes preguntas en la casilla de acuerdo a las siguientes alternativas:

1. Totalmente en Desacuerdo
2. En Desacuerdo
3. Parcialmente en Desacuerdo
4. Indiferente
5. Parcialmente de Acuerdo
6. De Acuerdo
7. Totalmente de Acuerdo

Vale resaltar que no existe respuesta buena ni mala, agradeceremos solución de manera sincera y rápida el cuestionario.

Nº	Ítems	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Parcialmente en Desacuerdo	Indiferente	Parcialmente de Acuerdo	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
1	Cuando planeo algo lo realizo							
2	Suelo arreglármelas de una u otra manera.							
3	Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin							

	depender de los demás.							
4	Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo.							
5	Si debo hacerlo puedo estar solo(a).							
6	Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.							
7	Generalmente me tomo las cosas con calma.							
8	Me siento bien conmigo mismo(a).							
9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
10	Soy decidido(a)							
11	Soy amigo(a) de mí mismo							
12	Rara vez me preguntó sobre la finalidad de las cosas.							
13	Me tomo las cosas una por una.							
14	Puedo superar las dificultades porque							

	anteriormente he experimentado situaciones similares.							
15	Soy auto disciplinado (a).							
16	Por lo general encuentro de qué reírme.							
17	La confianza en mí mismo (a) me permite atravesar momentos difíciles.							
18	Las personas pueden confiar en mí en una emergencia							
19	Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.							
20	A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no.							
21	Mi vida tiene un sentido.							
22	No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo							

	control.							
23	Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.							
24	Tengo suficiente energía para lo que debo hacer.							
25	Acepto que hay personas a las que no les agrado.							